

# Madres que están lactancia maternal

## PROTECCIONES LABORALES

### ¿Qué derechos tengo para tomar descansos para extraer leche materna en el trabajo?

La Ley de Normas Justas de Trabajo (FLSA, por sus siglas en inglés) requiere que los empleadores le provean a las empleadas elegibles **un tiempo de descanso razonable para extraer leche materna** durante un año después del nacimiento de su hijo(a). Según la ley, los empleadores están obligados a permitir que las empleadas elegibles tengan un tiempo de descanso razonable para extraer la leche materna cada vez que sea necesario. Los empleadores también están obligados a proveer a las empleadas elegibles un lugar privado para extraer la leche, un espacio que esté protegido de la vista al público, libre de intrusiones y NO en un baño.

**Sin embargo, los requisitos de tiempo de descanso de la FLSA aplican solo a ciertas empleadas.**

### ¿Cómo sé si soy elegible para tomar descansos para extraer la leche materna en el trabajo?

Los requisitos de tiempo de descanso de la FLSA aplican solo a las empleadas que son elegibles para el **pago de sobretiempo**.

Por ejemplo, algunas **gerentes asalariadas y trabajadoras de oficina, maestras de escuelas, camioneras y ayudantes, empleadas de aerolíneas, y trabajadoras agrícolas** pueden ser no elegibles.

Hable con su empleador(a) para verificar si se encuentra entre las trabajadoras elegibles para el tiempo de descanso para extraer la leche materna en el trabajo.

Si las empleadas no son elegibles para tomar descanso para extraer la leche materna en el trabajo bajo la FLSA, es posible que puedan tomar descanso bajo las leyes estatales que brindan protecciones a las madres lactantes.

**Incluso si una empleada no es elegible para tomar descansos para extraer la leche materna en el trabajo, un empleador(a) no puede tomar represalias contra una empleada por preguntar sobre sus derechos.**

### ¿Dónde puedo aprender más?

Si necesita ayuda para determinar si tiene derecho a tomar descansos para extraer leche materna en el trabajo, **comuníquese con la División de Horas y Salarios (WHD) del Departamento de Trabajo de EE.UU.** para obtener más información.

**Para comunicarse con su oficina local de WHD, llame a la línea gratuita de información y ayuda de WHD al 1-866-4USWAGE (1-866-487-9243).**



**Women's Bureau**  
UNITED STATES DEPARTMENT OF LABOR